



Fordypningsoppgave

VPH705 Psykisk helsearbeid

Tema:Et møte med sterke følelser.

Problemstilling:Hvordan kan jeg som miljøterapeut med bakgrunn i eksistensiell og fenomenologisk psykoterapi prøve å forstå og møte sterke følelser hos en klient som opplever å være i en fortvilet situasjon?

Marit Louise Grønvik Barlaup

Totalt antall sider inkludert forsiden: 29

Molde, 18/6-2010



Høgskolen i Molde

Publiseringsavtale

Tittel på norsk: Hvordan kan jeg som miljøterapeut med bakgrunn i eksistensiell og fenomenologisk psykoterapi prøve å forstå og møte sterke følelser hos en klient som opplever å være i en fortvilet situasjon?

Tittel på engelsk:

Forfatter(e): Marit Louise Grønvik Barlaup

Fagkode: VPH 705

Studiepoeng: 9

Årstall: 2010

Veileder: Jogeir Berg

Fullmakt til elektronisk publisering av oppgaven

Forfatter(ne) har opphavsrett til oppgaven. Det betyr blant annet enerett til å gjøre verket tilgjengelig for allmennheten (Åndsverkloven, §2).

Alle oppgaver som fyller kriteriene vil bli registrert og publisert i Brage HiM med forfatter(ne)s godkjenning.

Oppgaver som er unntatt offentlighet eller båndlagt vil ikke bli publisert.

Jeg/vi gir herved Høgskolen i Molde en vederlagsfri rett til å gjøre oppgaven tilgjengelig for elektronisk publisering:

☒ ja ☐ nei

Er oppgaven båndlagt (konfidensiell)?

☐ ja ☒ nei

(Båndleggingsavtale må fylles ut)

- Hvis ja:

Kan oppgaven publiseres når båndleggingsperioden er over?

☐ ja ☐ nei

Er oppgaven unntatt offentlighet?

☐ ja ☒ nei

(inneholder taushetsbelagt informasjon. Jfr. Offl. §13/Fvl. §13)

Dato: 18.06.2010

Antall ord: 8794

Forord

***Folk som vil
Forbedre verden,
Kan med hell
Starte i dens
Sentrum
og begynne
med seg selv.***

Piet Hein

Sammendrag

Tema og problemstilling i denne oppgaven ble til etter flere utfordrende episoder som miljøterapeut i møte med sterke følelser hos klienter. Mitt ønske ble som en følge av dette å finne ut hvordan jeg kan forsøke å forstå og møte sterke følelser hos klienter som opplever å være i en fortvilet situasjon. Med utgangspunkt i min egen jobb beskriver jeg et eksempel på en situasjon som jeg opplever som vanskelig å håndtere. I forkant av ”historien om mitt møte med Anniken”, som jeg har valgt å kalle situasjonen jeg tar utgangspunkt i, presenterer jeg teori som på ulike måter belyser mitt ønske om å bedre kunne forstå og møte klientens sterke følelser. Jeg presenterer først valget av eksistensiell og fenomenologisk psykoterapi, samt litt om opphavet til denne retningen. Videre blir tanker i møte med klienten og behovet for selvavgrensning og selvrefleksjon belyst. Teori knyttet opp mot tilknytning og anerkjennelse, og temaet ”et møte uten diagnose” blir gjennomgått før jeg til slutt i teoridelen belyser tilgang til mine egne følelser.

Etter en beskrivelse av mitt møte med Anniken og hva som skjedde den aktuelle dagen starter diskusjonen rundt første del av problemstillingen: hvordan jeg kan prøve å forstå Anniken. Hvordan hun har knyttet seg til meg og tanker rundt hva denne relasjonen gjør med oss begge blir videre tema, og fortsetter med en diskusjon rundt viktigheten av selvrefleksjon og selvavgrensning. I fortsettelsen blir anerkjennelse av følelser drøftet før jeg går mer inn på hvordan jeg kan prøve å møte Anniken sine følelser.

Den andre delen av problemstillingen blir drøftet under overskriften: hvordan kan jeg prøve å møte Anniken. Opplevelsen av å bli sett i møte med meg blir drøftet samtidig som behovet for selvavgrensning og selvrefleksjon også her får en sentral plass. Viktigheten av å anerkjenne Anniken sin opplevelse blir diskutert før jeg avslutter med tanker rundt vårt felles mål som forhåpentligvis blir en reise mot vekst og utvikling.

Innhold

Introduksjon	1
Bakgrunn for valg av tema og problemstilling	1
Tema og Problemstilling	3
Tema	3
Problemstilling	3
Metode	4
Teori.....	5
Presentasjon av teoridel	5
Fenomenologi.....	5
Eksistensiell og Fenomenologisk psykoterapi	5
Hva er viktig i møte med klienten?	7
Selvrefleksivitet og selvavgrensning.....	8
Tilknytning	8
Anerkjennelse.....	9
Et møte uten diagnose.....	10
Tilgang til mine egne følelser	11
Empiri	12
Historien om mitt møte med Anniken	12
Anniken og meg.....	12
Den aktuelle dagen:	13
Diskusjon	15
Hvordan kan jeg prøve forstå Anniken?	15
Hvordan er vår relasjon?	15
Hvordan reflektere og avgrense?	17
Anerkjennelse av følelser	18
Hvordan kan jeg prøve å møte Anniken?	19
Anniken opplever å bli sett	19
Selvrefleksjon og selvavgrensning i møte med Anniken.....	20
Å anerkjenne Anniken sin opplevelse	20
En reise mot vekst og utvikling.....	21
Konklusjon.....	23
Litteraturreferanser	24

Introduksjon

Bakgrunn for valg av tema og problemstilling

Som nyutdannet sosionom fikk jeg min første jobb som faglig veileder på et senter mot incest. Senteret hadde et såkalt ”diagnosefritt miljø” noe som innebar at veilederne ved senteret ikke praktiserte bruk av diagnoser, men møtte hver enkelt bruker helt åpent uten å plassere brukerne i forskjellige sykdomskategorier. Syv år senere gikk veien videre til et distriktpsikiatrisk senter som miljøterapeut. I mitt møte med psykisk helsevern ser jeg at det ligger verdifull informasjon i ulike diagnostiske vurderinger, og det kan være en stor hjelp å ha en diagnose å gå ut ifra. Mange klienter opplever det som avgjørende å få en diagnose for å kunne gå videre å håndtere livet sitt, samtidig ser jeg at bruken av diagnoser også kan ha negative effekter. I begge jobbene har jeg møtt mennesker med store utfordringer i relasjoner til andre mennesker, og det har vært krevende både faglig og menneskelig å være til hjelp og støtte for flere av disse klientene. Min erfaring så langt i min arbeidspraksis er at mange med såkalte relasjonsforstyrrelser har blitt utsatt for ulike typer overgrep i barndom og ungdom. Det er sterke historier klientene bærer med seg, og jeg blir grepet og berørt når jeg ser hvordan personligheten har blitt formet av de opplevelsene de har med seg. Utbrudd av sinne og verbale trusler som har blitt rettet mot meg eller fått utløp i mitt nærvær har vært spesielt utfordrende, og jeg ønsker å finne ut hvordan jeg skal kunne takle slike hendelser på en god måte i håp om å gi økt vekst og utvikling både for meg selv og de klientene det gjelder.

I den historien jeg har valgt å ta utgangspunkt i forteller jeg om ”Anniken”, en kvinne som har opplevd tunge traumer og som opplever å ha store utfordringer i møte med andre mennesker. På en av mine aftenvakter blir sterke følelser i form av sinne fra hennes side en stor utfordring for meg både faglig og følelsesmessig. For Anniken ble hennes reaksjon et vondt og vanskelig tema i flere dager framover.

I min prosess med å skrive ned historien om Anniken ble jeg i etterkant gjort oppmerksom på at jeg hadde distansert meg fra henne i mine beskrivelser, og at jeg hadde inntatt en beskrivende ”ovenfra og ned” holdning. Selv om jeg i utgangspunktet ønsket å ha et gjensidig og likeverdig forhold til de klientene jeg møter så hadde jeg helt uten å tenke

over det beskrevet Anniken på en måte som skapte avstand mellom oss. Historien om Anniken er selvopplevd, og da jeg skrev ned historien var jeg fortsatt preget etter nye episoder av sterke sinne reaksjoner. Det blir derfor svært viktig og nyttig for meg å lære mer om hvordan jeg kan møte slike utfordringer på en god måte. Kommentarer som *”ikke la henne spise deg opp”*, *”du må sette henne på plass”* og *”disse jentene er umulige å behandle”* av medarbeidere innen psykisk helsevern har både opprørt meg, og satt i sving tankeprosesser.

Både som fagperson og medmenneske mener jeg at dette er et svært interessant tema i forskningsmessig sammenheng fordi klienter med Anniken sin bakgrunn og personlighet ofte gjør en del med de menneskene de møter både privat, og i hjelpeapparatet. Min erfaring er at mange hjelpere som meg selv opplever å komme til kort og bli utbrent i møte med de forventningene og behovene klientene har. Samtidig har alle klienter behov for å bli møtt, forstått og prioritert, og det kreves ressurser både menneskelig og faglig for å forstå og møte på en god måte. Videre vil jeg nå presentere tema og problemstilling.

Tema og Problemstilling

Tema

Et møte med sterke følelser.

Problemstilling

Hvordan kan jeg som miljøterapeut med bakgrunn i eksistensiell og fenomenologisk psykoterapi prøve å forstå og møte sterke følelser hos en klient som opplever å være i en fortvilet situasjon?

Metode

Mitt ønske med denne oppgaven er å utvikle meg klinisk ved å lære mer om hvordan jeg kan forstå, og møte sterke følelser hos ulike klienter på en god måte. For å kunne fordype meg i den tematikken har jeg valgt å ta utgangspunkt i en hendelse på jobb som jeg mener kan være et godt eksempel på en situasjon som jeg opplever som vanskelig å håndtere. Min opprinnelige plan var å ta utgangspunkt i kognitiv terapi i møte med den aktuelle problemstillingen, men dette ønsket forandret seg underveis i prosessen. Opplevelsen av å ta avstand til klienten og forsøke å beskrive det jeg opplevde fra utsiden introduserte spørsmålet om hvordan mitt perspektiv er forankret i samtalen jeg er en del av. Ifølge psykologspesialist Vigdis Wie Torsteinsson(2007) kan ikke relevant og nødvendig kunnskap fastlåses på forhånd, men avgjøres i den konteksten den unike relasjonen utgjør. Dette gjorde meg videre oppmerksom på behovet for selvavgrensning og selvrefleksjon, og det ble etter hvert klart for meg at en eksistensiell og fenomenologisk terapi tenkning ble mer riktig og relevant for meg i mitt møte med klienten.

For å ivareta kravene om anonymisering og konfidensialitet har jeg forandret egenskaper hos personen i historien. I tillegg er episoden jeg beskriver også forandret, men en del ordvalg og selve opplevelsen jeg selv hadde er ganske identisk med den opprinnelige episoden. Å bruke en fortelling for å beskrive hva jeg vil si noe om oppleves for meg som et sterkt virkemiddel, og det skapes en nærhet til problematikken som visualiserer det hele på en fin måte. For å finne relevant teori har jeg søkt i ulike databaser rundt temaet selvavgrensning og selvrefleksjon. I tillegg har jeg funnet en del relevante momenter etter søk på tema ”å mestre sinne.” Etter mye lesing og eliminasjon av teori som kom på siden av selve tema endte jeg opp med et knippe bøker som har vært til stor hjelp. Den kilden jeg har benyttet meg mest av har vært Psykologspesialist Anne-Lise Løvlie Schibbye sine bøker.

Teori

Presentasjon av teoridel

I begynnelsen av min teoridel forteller jeg litt kort om hva fenomenologi er, før jeg orienterer om eksistensiell og fenomenologisk psykoterapi. Videre går jeg inn på hva som kan være viktig å tenke på i møte med klienten, før jeg fortsetter med teori om selvavgrensning og selvrefleksjon. Tilknytning og anerkjennelse er tema jeg videre går inn på, før jeg tar for meg teori rundt temaet: et møte uten diagnose. Avslutningsvis i teoridelen skriver jeg om temaet: tilgang til mine egne følelser.

Fenomenologi

Før jeg går nærmere inn på hvilket perspektiv jeg har valgt å bruke i mitt møte med klienten i historien vil jeg kort si litt om hva fenomenologi er. Ifølge doktor i filosofi Eline Tornquist (2003) er fenomenologi læren om det som kommer til syne og viser seg. Oppmerksomheten rettes mot verden slik den oppleves for hvert enkelt menneske, ikke på verden uavhengig av mennesket. Fenomenologien står i motsetning til ”..en ensidig dyrking og vektlegging av vitenskaplig og intellektuell refleksjon på bekostning av livserfaring, common sense og praktisk erfaring.”(Tornquist 2003, 85). Det kommer krav til helsepersonell fra ulike hold om å være mer pasientorienterte, og ta deres erfaringer på alvor. Med dette som bakteppe er det naturlig for meg å gå videre til den terapeutiske retningen som springer ut fra denne tenkningen.

Eksistensiell og Fenomenologisk psykoterapi

I møte med klienten jeg forteller om i denne oppgaven velger jeg å bruke elementer fra et eksistensiell og fenomenologisk perspektiv. Det viktige i vårt møte er hvordan klienten opplever seg selv og sine symptomer, og den umiddelbare og subjektive opplevelsen som klienten har er vårt utgangspunkt. Fra et fenomenologisk perspektiv må jeg ifølge psykolog Eva Dalsgaard Axelsen (1997) få tak i personens egen opplevelse og hvordan han eller hun forstår sine problemer for at jeg som miljøterapeut skal kunne forstå og

hjelpe. Dette perspektivet, som også kalles humanistisk psykologi, fokuserer på ”..allmennmenneskelige trekk som bidrar til forståelse av ulike psykiske lidelser” (Haugsgjerd et al. 2002,197). I denne retningen er tanken at mennesket av ulike årsaker har mistet kontakten med seg selv og sine omgivelser, og derfor opplever følelsesmessige problemer. Prosessen kan føre til at klienten blir forknytt og isolert, og dette igjen medfører fremmedgjøring (Haugsgjerd et al. 2002).”*Gjennom fremmedgjøringsprosessen kjenner mennesket følelser som nedstemthet, tristhet, isolasjon og hjelpeløshet*” (Haugsgjerd et al. 2002, 213). Denne fremmedgjøringen virker også inn på kommunikasjon og kontakt med andre mennesker, og klienten kan oppleve seg bundet og rigid i stedet for ekte og nær (Haugsgjerd et al. 2002).

Teorier og teknikker blir om mulig unngått i den eksistensielle terapien, og en prøver så langt det er mulig å fokusere på den umiddelbare opplevelsen av et fenomen. Videre er begrepet pasient erstattet med klient i eksistensiell og fenomenologisk perspektiv, dette for å få fram at det dreier seg om et medmenneske som av ulike grunner har blitt stoppet i sin utvikling og trenger hjelp for å komme videre i livet sitt (Haugsgjerd et al. 2002). Likeverdighet er et viktig element i denne forbindelse, og i møte med klienten har jeg ikke noe konkret mål men lytter og forsøker å komme inn til klienten ved å møte han eller henne, og la meg berøre. Det er viktig i denne sammenhengen ikke å holde igjen men å tørre å møte det som kommer. I det store og hele handler eksistensiell terapi om et møte hvor det viktigste er deling, umiddelbarhet og tilstedeværelse (Nielsen et al. 2002).

Schibbye (2009) hevder at de problemene mennesker har i sine liv er helt sentrale i eksistensialismen, og eksempler på dette kan være frihet, død, angst og valg. Samtidig hevder flere at ”*Klienten er i en livskrise der hjelpen sentreres omkring klientens ønske om å leve et mer ekte liv*” (Haugsgjerd et al. 2002, 209). Klienten sitt ansvar for egne valg er sentralt i arbeidet mellom terapeut og klient, og tanken i eksistensiell og fenomenologisk psykologi er at ethvert menneske har en viss form for selvstendighet i møte med sine omgivelser. På bakgrunn av dette er målet å styrke klienten sin selvforståelse og selvrespekt slik at mennesket føler seg ”..*friere til å bruke og realisere sine evner, anlegg og interesser*” (Haugsgjerd et al. 2002, 212). Dette fører meg videre til neste tema som omhandler noe av det som blir viktig i mitt møte med klienten.

Hva er viktig i møte med klienten?

Schibbye (2009) beskriver reifisering som et sentralt begrep i sin tenkning, og reifisere eller tingliggjøre som betyr å gjøre til ting, brukes i denne sammenhengen om situasjoner der jeg for eksempel observerer en person eller en klient som et objekt, og beskriver det jeg opplever utenfra. I denne sammenhengen blir det fokus på viktigheten av å se verden, inkludert oss selv og klienten, som sammenhengende og i en prosess som skaper gjensidige forutsetninger. Klienten defineres innenfor den sammenhengen vi selv skaper for han, og hvis dette glipper kan vi komme i skade for å vurdere klienten uavhengig av vårt bidrag til hans opplevelse.

Innenfor psykiatrien har vi systemer for å plassere klienter i diagnostiske kategorier, og det fokuseres på ytre og indre trekk og egenskaper klientene har. Et subjekt-objekt syn hvor jeg ser på klienten som noe jeg skal diagnostisere og vurdere utenfra kan fort snike seg inn (Schibbye 2009). Eksistensialister vektlegger et subjekt-subjekt syn, og tanken om individets rett til sin egen opplevelse er sentral. Dette innebærer at individet har sine egne meninger, tanker og følelser, og tanken er at det kan oppleves krenkende hvis vi som behandlere overser den indre opplevelsen klienten har. Samtidig så kan ikke individet forstås uavhengig av de relasjonene de har til andre. Dersom jeg ikke tar med at jeg er i en relasjon til klienten og bidrar til hvordan situasjonen oppleves for den andre, kan jeg heller ikke forstå vedkommende (Schibbye 2009). *”Dersom vi ikke ser vårt eget bidrag, og hvordan dette bidraget påvirker klienten, blir det umulig å se ham eller henne”* (Schibbye 2009, 36). På den måten er vi i en viss forstand avhengige av hverandre fordi vi til enhver tid står i en sammenheng. Samtidig må vi kunne avgrense oss selv fra den vi møter, og dette fører meg videre inn på temaet selvavgrensning og selvrefleksivitet.

Selvrefleksivitet og selvavgrensning

I begrepet selvrefleksivitet ligger å kunne forholde seg til seg selv, å kunne observere seg selv og betrakte seg selv utenfra. Ved å reflektere over det vi gjør kan vi analysere og betrakte vår egen opplevelse, og på den måten få vite at opplevelsen er vår, ikke andres. Denne opplevelsen kan vi videre uttrykke i ord. Når jeg er selvrefleksiv har jeg en fleksibel, direkte og umiddelbar tilgang til mine egne refleksjoner og reaksjoner, og kan skille mellom indre og ytre opplevelse og mellom ulike følelsesprosesser. På den måten blir det mer samsvar mellom indre følelser og mine følelsesuttrykk (Schibbye 2009). *“Selvrefleksivitet gjør det altså mulig å forestille seg, og forstå, den andres indre opplevelsesverden”* (Schibbye 2002, 83). Selvrefleksivitet er derfor en forutsetning for medfølelse, innlevelse og empati, og hvis mine egne tanker ikke skilles ut som mine egne kan jeg lett overføre disse til den andre.

Hvis jeg skiller min opplevelse fra din, kommer jeg nærmere prosesser i mitt eget liv. Videre medfører dette at jo nærmere jeg er egne prosesser, desto nærmere er jeg prosesser i den andre (Schibbye 2009). Som et reflektert menneske kan jeg ta den andre sitt perspektiv, og kjenne hva den andre opplever, hvordan den andre ser på seg selv og samspillet mellom oss. *..”refleksivitet gjør det mulig å ”lese” den andres samværs måte og hva denne ”gjør med” oss”*(Schibbye 2002, 82).

Selvrefleksivitet innebærer selvavgrensning, og når vi har oversikt over opplevelser vi har i vårt eget liv kan vi avgrense disse fra andres opplevelse (Schibbye 2009). *Å se seg selv er å se den andre, inkludert å se seg selv fra den andres perspektiv* (Schibbye 2002,78). Samtidig er ikke selvavgrensning en tilstand men en prosess, og individets avgrensning er under et konstant press både fra emosjonelle reaksjoner i relasjoner og trykk fra egne indre følelser (Schibbye 2009). Midt i alt dette er tilknytning til andre viktig for oss mennesker, og dette skal jeg nå gå nærmere inn på.

Tilknytning

Som barn trenger vi trygg tilknytning, og i begrepet tilknytning ligger blant annet tilhørighet, beskyttelse, omsorg og kontakt med andre (Schibbye 2009). Psykiater John

Bowlby, som har blitt kalt tilknytningsteoriens far, hevder at behovet for andre mennesker og trusselen om separasjon, preger oss gjennom hele livet (Bowlby 1988). Mennesker søker hele livet å etablere og opprettholde sterke emosjonelle bånd til andre, men trenger samtidig å skape sin egen avgrensede identitet i forhold til omsorgspersonen (Schibbye 2009). Midt i dette spennet mellom trusselen om å bli invadert og redselen for å bli avvist står barnet, og en utrygg tilknytning, vil ifølge teori føre til en svekket refleksivitet og avgrensning. Som voksen kan dette føre til ulike problemer i relasjoner med andre, men i møte med en terapeut vil en forutsigbar og god terapeutisk relasjon kunne gi klienten en gryende opplevelse av en trygg tilknytning. Deler av personligheten vil da kunne se terapeuten som en mulig erstatning for omsorgspersonene. På den andre siden kan noen deler av klienten bli skremt av disse følelsene fordi nærheten assosieres med misbruk og neglisjering. De vil derfor på samme tid unngå disse situasjonene hvor noen kommer så nær, og i lys av dette må terapeuten finne fram til en balanse mellom nærhet og distanse (Anstorp et al. 2006).

Mange terapeuter er ifølge psykolog Ellen Hartmann (2008) redde for å miste sin terapeutiske posisjon ved å innrømme egne feil i møte med klienten. Erfaring viser derimot at en ved å innrømme egen tilkortkomming med stor sannsynlighet vil oppleve en dypere og mer gjensidig tilknytning. Det er når episoder med negative erfaringer og følelser blir ubearbeidet at tilknytning blir vanskelig (Axelsen og Hartmann 2008). Klienter trenger ifølge Schibbye (2009) trygghet for å klare og utforske smertefulle følelser, og i en trygg tilknytningsrelasjon hvor terapeuten er emosjonelt tilgjengelig blir det mulig for klienten å konfrontere angst og smerte. Terapeuten blir på den måten en trygg havn (Schibbye 2009). Dette fører meg videre til neste tema, som er den anerkjennende terapeut.

Anerkjennelse.

I møte med klienter vil anerkjennelse innebære at den andres opplevelsesverden blir fokusert på og verdsatt som en selvfølge. Dette skjer fordi den jeg møter er et medmenneske som er like verdifull som meg selv (Schibbye 2009). Schibbye hevder videre at psykiske forstyrrelser oppstår når behovene for tilknytning og selvavgrensning ikke blir møtt med anerkjennelse. Klienter som oppsøker hjelp i psykiatrien kan ha prøvd lenge å håndtere sine problemer på egen hånd, og det kan føles som et nederlag å måtte oppsøke hjelp. I tillegg kan det føles truende hvis klienten har dårlige erfaringer fra

tidligere relasjoner, og en følelse av nederlag, oppgitthet og uro kan prege klienten. Dette må jeg ha i bakhodet i vår relasjon. Hvis klienten jeg møter er aggressiv er det viktig ikke å blande denne aggresjonen med min egen usikkerhet (Schibbye 2009).

”Dersom jeg har oversikt over at jeg ikke er provoserende, kan jeg konkludere med at sinnet er klientens. Det er ”der ute” og kan håndteres på lik linje med alle andre følelser, nemlig ved å prøve å forstå og anerkjenne dem” (Schibbye 2009, 247).

Når jeg henvender meg til klienten som subjekt betyr dette at jeg ikke definerer, fastslår eller kategoriserer mennesket foran meg, men møter den andre på en lyttende, respektfull og åpen måte. Når jeg er emosjonelt tilgjengelig overfor klienten og er villig til å gi klienten tid og rom har jeg en anerkjennende holdning og væremåte i møtet med den andre. Denne holdningen omfatter også en aksept, toleranse og bekreftelse av den andre, og klarer jeg å møte klienten på denne måten vil han forhåpentligvis våge å ta inn sin forvirring og smerte med de muligheter for forandring som dette innebærer (Axelsen og Hartmann 2008). På den måten aksepterer jeg den andres rett til sin følelse, jeg tåler den og lar den være (Schibbye 2009). ”Å lytte bak” er et begrep Schibbye bruker for å beskrive de mulige spørsmålene som ligger bak klienten sine utsagn. Hvis jeg sender mine antagelser om hva disse spørsmålene kan være tilbake til klienten formulert med undring, kan jeg kanskje få svar på hva som ligger bak (Schibbye 2009). Videre vil jeg gå inn på hva som tenkes rundt det å sette en diagnose på klienten.

Et møte uten diagnose

Som ganske ny i den ”psykiatriske verden” opplever jeg at det ligger mye nyttig informasjon i diagnostiske vurderinger, og det er lærerikt for meg å lese om de ulike kategoriene av personlighetsforstyrrelser. På samme tid er jeg enig med psykologspesialistene Torkil Berge og Arne Repål (2010) når de hevder at vi risikerer å rette vår oppmerksomhet mot det typiske, og ikke det unike når diagnosen får alt for stor betydning. Møter vi pasienten med en diagnose kan pasienten oppleve å bli satt i bås (Berge og Repål 2010). Schibbye (2009) hevder at diagnoser kan være nyttige både for terapeutisk intervensjon og forskning, men at diagnostisering kan bli et tankekors i og med at vi aldri vil finne en klient som passer akkurat inn i en diagnose (Schibbye 2009). *”Hver enkelt person er jo unik i seg selv”* (Schibbye 2009, 245). Mennesker som strever med

vonde og vanskelig følelser trenger først og fremst at vi rommer og prøver å forstå. Samtidig kan en psykologisk vurdering oppleves som at terapeuten har en subjekt – objekt holdning, og dette kan virke ødeleggende på relasjonen (Schibbye 2009). Dette fører meg videre inn på ett annet viktig tema som er tilgang til mine egne følelser.

Tilgang til mine egne følelser

I møte med klienter som har mange tanker og følelser som skal bearbeides er det svært viktig at jeg som veileder benytter alle muligheter til å få tilgang til mine egne følelser. Schibbye (2009) hevder at det er vanskelig ”..å ”gå inn i” klientens lidelse, dele den og dermed ”gjøre noe med den” ” (Schibbye 2009, 244) uten å ha tilgang til egen smerte. Dette medfører at jeg som terapeut må lytte innover i meg selv og kjenne etter hva klienten sine følelser gjør med mine egne indre prosesser. Blir jeg truet og kritisert kan det være tungt å håndtere den smerten som jeg kjenner på inni meg. Det spennende er derimot at denne følelsen kan si meg mye om hva klienten kjenner på av følelser, og er det for eksempel uro jeg kjenner på kan det være nettopp uro som preger klienten. Noen ganger får vi kommentarer som oppleves tunge og krenkende i møte med klienter og dette kaller Schibbye (2009) emosjonell pågang. Det er viktig at vi tar tid, kjenner etter og sorterer følelser etter slike hendelser samtidig som vi bevarer eller gjenvinner grensene våre. Vi må samtidig ha begreper som fanger opp opplevelsen av grensesvekkelse og emosjonell pågang. Da kan vi hele tiden være i en prosess med våre egne følelser, og møte mer forberedt i utfordrende situasjoner (Schibbye 2009).

Empiri

Historien om mitt møte med Anniken

Anniken og meg.

Som ganske ny i min jobb som miljøterapeut på et distriktpsikiatrisk senter møter jeg Anniken. Hun er 40 år gammel, har ingen barn og er ikke i noe fast forhold. Anniken blir overført til avdelingen for utredning av psykoseproblematikk etter flere opplevelser nattetid i form av å se og høre en person som ikke andre kan se. Hun beskriver opplevelsene som skremmende, og at hun av den grunn er redd for å legge seg om kvelden. I samtalen legger hun vekt på at hun sover lite og at hun kjenner seg i dårlig form. Hun holder frem at det er viktig for henne å bli forstått og trodd på.

Selv opplever jeg at Anniken ganske raskt knytter seg til meg, og at vi får en fin kontakt. Ettersom jeg hadde jobbet med overgrepssproblematikk i fire år tidligere så ønsker lederen meg inn i behandlingsgruppen til Anniken. I møte med meg erfarer jeg at Anniken vil dele følelser og drømmer, og vi har mange fine samtaler om tema som opptar henne. *”Det er ikke så mange som forstår hvordan jeg egentlig har det. Det har vært nok folk som har sviktet meg opp gjennom tida”*, forteller hun meg. Hun sier videre at det har vært vanskelig å finne seg kjæreste noe som hun opplever som en sorg i livet. Hun har alltid har ønsket seg barn. Jeg berøres sterkt når hun deler med meg: *”Jeg har en eske hjemme full av babyklær. De har jeg strikket selv – siden jeg var 9 år gammel. Men barnet mitt kom visst aldri”*. Anniken sier at hun strever med å være nær andre mennesker. Å få venner og beholde disse over tid har vært vanskelig. En kveld spør jeg henne om hva hun opplever som vanskeligst i forhold til å knytte seg til andre. *”Det føles som om mennesker skuffer meg hele tiden. Jeg kan begynne å like en person. Men så gjør hun eller han noe dumt, og da blir jeg så sint og skuffet, sier hun”*.

Anniken har vært sykemeldt i over ett år og er nå i en rehabiliteringsfase.

Hun ønsker å jobbe med barn som har det vanskelig. *”Dette har jeg alltid drømt om, og det skal jeg klare.”*

Videre deler Anniken at det oppleves vanskelig for henne å komme i prat med de andre pasientene i avdelingen. Noen dager går ganske greit, og da deltar hun i spill og ulike fysiske aktiviteter. Jeg har lagt merke til at hun ikke sier så mye til de andre, men at hun kan komme med små kommentarer av og til. Andre dager synes hun det blir ”*helt umulig*” for henne å sitte sammen med de andre pasientene. ”*Jeg føler meg så dum og uinteressant. De andre virker så sosial og avslappet. Mens jeg bare vil synke under jorda*”.

Helt siden ungdomsskolen har Anniken strevd med angst, depresjoner og selvskading. I barne- og ungdomsårene opplevde hun flere seksuelle og fysiske overgrep av hennes nærmeste. Hun har også fortalt at hun ble utsatt for mobbing av medelever i deler av skoletiden. ”*Jeg har et elendig selvbilde. Gang etter gang har jeg gitt opp målet mitt om og komme i form og ta vare på kroppen min*”.

På tross av at Anniken har vært gjennom mye vondt opplever jeg at hun har glimt i øyet og en god kommentar på lur. Hun interesserer seg for dyr og har god oversikt og kunnskap om både film og litteratur.

.

Anniken blir etter hvert stadig mer opptatt av når jeg jobb. Hun sier at det er svært viktig at jeg prioriterer henne først, og at hun er den som trenger meg aller mest. ”*Du er den eneste som forstår meg*”, kan hun ofte si.

Den aktuelle dagen:

Jeg kommer på kveldsvakt, og under rapporten blir jeg anmodet om å følge Anniken også denne vekten. Pasientene spiser middag og de fleste trekker seg tilbake på rommene eller tar en tur ut i etterkant av denne fram mot kaffen. Jeg tar oppvasken etter middagen, og tar underveis en pause hvor jeg går en tur i retning av Anniken sitt rom for å se om hun sover. Etter flere episoder før hvor Anniken har blitt sint når hun synes det har gått for lang tid siden jeg har oppsøkt henne, er det dette som får meg til å avbryte oppvasken. Før jeg rekker fram kommer Anniken mot meg, og jeg opplever henne som sint og frustrert. Hun roper, er rød i ansiktet, og kommer helt inn til ansiktet mitt.

”*Du har skuffet meg! Jeg har ventet på deg lenge, men du er slik som alle andre. Du er ikke til å stole på. Du bryr deg ikke om meg! Alle andre får et bedre tilbud enn det jeg får. Jeg trodde du var dyktig men det er du ikke! Jeg vil ikke se deg mer.*”

For å skjerme de andre pasientene som sitter like ved foreslår jeg at vi kan gå opp på hennes rom å prate sammen der. Hun roper da tilbake at det ikke har noen hensikt, at jeg ikke bryr meg om henne og at hun like godt bare kan dø. Føttene blir som gele under meg, og det svirrer rundt i hodet av tanker som blir til et kaos. Følelsen av å ha mislykkes brer seg i hele meg, og tårene kommer. Skjelvende går jeg tilbake til kjøkkenet hvor jeg heldigvis er alene. Etter en stund kommer en kollega, og jeg forteller hva som har skjedd, at Anniken hadde forventet at jeg kom rett opp til henne da jeg kom på jobb, uten at vi har en avtale om dette. Dette opprører min kollega som sier at Anniken ikke kan styre andre mennesker på denne måten. *”Vi har mange oppgaver som må gjøres, og de må lære seg å vente. Du må ikke la henne spise deg opp,”* sier hun.

Etter noen minutter går jeg opp til hennes rom, hvor jeg banker på døren og går inn. Der ligger Anniken og gråter høylytt. Hun sier med høy gråtkvalt stemme at hun trodde at jeg var annerledes, at jeg brydde meg om henne. *”Men du er som alle andre. Ingen bryr seg egentlig om meg.”*

Forsiktig setter jeg meg ned på en stol ved sengen og sier lite til gråten letter. Etter en stund begynner vår samtale.

Diskusjon

Hvordan kan jeg prøve forstå Anniken?

Hvordan er vår relasjon?

Mitt møte med Anniken denne aktuelle dagen er et møte med sterke følelser, både hennes og mine egne. Hvordan kan jeg prøve å forstå henne, og kan jeg egentlig overhodet forstå et annet menneske? Lederen i avdelingen har invitert meg inn i Anniken sin behandlingsgruppe fordi jeg har jobbet en del med overgrepssproblematikk tidligere, og tanken er at dette kan komme til nytte i møte med Anniken. Mitt inntrykk så langt i vårt samarbeid er at denne kompetansen har ført oss nærmere hverandre, og jeg føler meg forholdsvis trygg i møte med henne. Årsaken til dette er at jeg har definert henne som ”overgrepsutsatt, ” og dette er et tema jeg føler at jeg *kan* jobbe med. Jeg fokuserer på ytre trekk og egenskaper hos Anniken, og ikke hva hun selv opplever. Allerede her inntar jeg en subjekt - objekt holdning (Schibbye 2009). Selv om jeg har møtt mange med incest- og overgrepsbakgrunn tidligere, så har jeg aldri før møtt Anniken. Min opplevelse er at Anniken har fått tillit til meg når hun deler følelser og drømmer for framtiden, og det oppleves som en positiv bekreftelse for meg som miljøterapeut. Teori forteller meg at det viktige i møte med et annet menneske er hvordan klienten opplever seg selv og sine problemer (Axelsen 1997). Å forstå Anniken sin reaksjon og situasjon forutsetter at hun selv forteller med egne ord hvordan verden her og nå oppleves for henne. På den ene siden har jeg mye kompetanse vedrørende overgrepssproblematikk generelt og hvilke som skader dette kan føre til hos enkeltmennesker, men jeg må samtidig aldri tro at jeg med bakgrunn i dette automatisk vet hva den andre tenker, føler og opplever. For å forstå og hjelpe må Anniken dele sin umiddelbare opplevelse (Axelsen 1997).

Anniken forteller at hun er skuffet over meg, og hun føler at jeg har sviktet henne. Videre opplever hun seg nedprioritert, og sier hun ikke ønsker å se meg mer. Hvordan kan jeg forstå dette? Mitt inntrykk så langt er at vi har fått en tillitsfull, åpen og fin relasjon. Hvorfor da denne reaksjonen? Diagnoser blir av mange brukt til å forklare ulike reaksjoner som for eksempel Anniken har, men med utgangspunkt i eksistensiell og fenomenologisk teori møter jeg ikke mennesker med å tenke sykdom eller diagnose (Schibbye 2009). Alle

møtes i øyenhøyde og får være seg selv uten å bli bedømt eller plassert på forhånd, og dette er også mitt ønske i møte med Anniken. Hun trenger først og fremst at jeg rommer følelsene og prøver å forstå henne. Likeverdighet er ut fra denne teorien et viktig begrep i denne sammenhengen, og dette medfører at jeg ikke har noe eget mål i møte med Anniken, men lytter og forsøker å møte henne ved å la meg berøre (Nielsen et al 1993).

På tross av en bakgrunn i et diagnosefritt miljø på et incestsenter har jeg overraskende fort adoptert en plassering av klienter i diagnostiske bokser. Når jeg midt i mitt møte med Anniken prøver å finne en årsak til dette blir nok behandlingskultur, mange og sterke følelser og lite rom til å plassere disse noe sted litt av forklaringen jeg har overfor meg selv. Schibbye (2009) hevder at en slik diagnostisering av klientene kan være ødeleggende for relasjonen på grunn av at det fort oppstår et subjekt – objekt forhold. En annen årsak kan være at oppmerksomheten rettes mot det typiske og ikke det unike hos klienten (Berge og Repål 2010). Dette merker jeg hos meg selv i møte med Anniken. Kan det være at hun har merket en forutinntatt holdning hos meg i vårt møte, og kan hennes sinneutbrudd delvis ligge her? Dette er noe jeg kan spørre Anniken om i samtalen vi videre skal ha.

Anniken har under sitt opphold på døgnetsheten fortalt om overgrep, mishandling og mobbing i barndom og ungdom, og hun har den korte tiden jeg har kjent henne delt noen av disse minnene med meg. Ut fra tidligere erfaring med den problematikken som Anniken strever med har jeg sett og lært at tilknytningsproblemer kan være en senskade hos mennesker med denne tunge bagasjen. En utrygg tilknytning kan ifølge teori føre til svekket refleksivitet og avgrensning og dette kan i neste omgang føre til ulike problemer i relasjoner med andre (Anstorp et al, 2006). Anniken har fortalt om skuffelser i møte med andre mennesker. Hun strever med å være nær andre samtidig som det å knytte nye vennskap og beholde disse over tid er vanskelig for henne. Det er viktig for henne å bli forstått og trodd på, og hun opplever å ha mottatt lite forståelse i livet sitt. Samtidig har hun blitt mer og mer opptatt av når jeg kommer på jobb og hun ønsker at jeg prioriterer henne først da hun mener jeg er den eneste som forstår henne. I møte med en terapeut vil en forutsigbar og god relasjon kunne gi klienten en gryende opplevelse av trygg tilknytning, og deler av personligheten vil kunne se terapeuten som en mulig erstatning for omsorgspersonene (Anstorp et al, 2006). Kan det være dette Anniken opplever i møte med meg? Den såre undertonen som jeg aner under hennes sinne kan godt forklares med denne antagelsen. På den andre siden kan Anniken være skremt av disse følelsene fordi nærheten

mellom oss assosieres med misbruk og neglisjering, og hun vil derfor samtidig unngå at noen kommer så nær. Hun kan ha frykt både for tilknytning og tilknytningstap (Anstorp et al, 2006). Midt i alt dette er det viktig å huske at vi står i en sammenhengende prosess, og at jeg må definere Anniken innenfor den sammenhengen jeg selv skaper for henne (Schibbye 2009).

Hvordan reflektere og avgrense?

For å kunne forstå Anniken i etterkant av hennes følelsesmessige reaksjon har det vært nyttig for meg å lære mer om det Schibbye (2009) skriver i sin bok *”Relasjoner”* om selvavgrensning og selvrefleksjon. I den aktuelle situasjonen beskriver Anniken at hun er skuffet over meg og at hun føler seg sviktet og nedprioritert. Som en følge av dette sier hun at hun ikke vil se meg mer, og at hun bare vil dø. I tillegg til ordene hun velger er høy stemme og gråt med å forsterke hele opplevelsen, og vitner om sterke og vonde følelser hos Anniken. I den samme situasjonen gir disse beskrivelsene meg som ny og ganske uerfaren miljøterapeut sterke følelser, og opplevelsen av å ha skuffet og ikke levd opp til forventningene er vonde å bære. På samme tid opplever jeg meg avvist og devaluert, og alt dette til sammen skaper følelsesmessige og fysiske reaksjoner hos meg. Når jeg forholder meg til, observerer og betrakter meg selv utenfra, får jeg perspektiv over at opplevelsen er min egen (Schibbye 2009).

Umiddelbart etter Anniken sin følelsesmessige reaksjon er det vanskelig å reflektere fordi kroppen er i en slags sjokk reaksjon. Etter noen minutter når jeg hadde fått roet meg litt ned kommer en refleksjon over min egen og Anniken sin reaksjon. Det som oppleves mest forvirrende på dette tidspunktet er de kommentarer jeg mottar fra min kollega. Ordene *”de må lære seg å vente”* og *”du må ikke la henne spise deg opp”* kompliserer min refleksjon. På den ene siden er det godt å få hjelp til å innta en distansert, subjekt – objekt holdning, som jeg nå ser at dette er. Jeg får et øyeblikk en større avstand til mine egne sårede følelser. På den andre siden har jeg nok heller hatt nytte av hjelp til å sortere hvilke følelser som var mine, og hvilke som mest sannsynlig var Anniken sine. Ved å være ærlig på egne reaksjoner og skille ut reaksjonene som mine kan jeg unngå å overføre negative tanker og følelser til Anniken ved vårt neste møte. Når jeg skiller ut min opplevelse fra hennes kommer jeg ifølge Schibbye nærmere prosesser i eget liv. Og jo nærmere jeg er mine egne prosesser, jo nærmere er jeg prosesser i klienten (Schibbye 2009). Kanskje er

min bakgrunn fra et diagnosefritt miljø årsaken til at det er dette jeg velger å gjøre, noe som er i tråd med tanken i eksistensiell fenomenologisk psykologi. Ved å være selvrefleksiv blir det mulig for meg å forstå den andre sin opplevelsesverden. Samtidig er selvrefleksjon en forutsetning for medfølelse, empati og innlevelse (Schibbye 2009).

Anerkjennelse av følelser

Anniken har hatt mange vonde hendelser i livet sitt i form av blant annet misbruk og mobbing. I tillegg savner hun en mann og dele livet sitt med samtidig som hun sørger over at hun ikke har fått et barn. Slik jeg ser det har Anniken mye å være sint for og sørge over. Schibbye (2009) hevder at anerkjennelse er å møte den andres opplevelsesverden ved å verdsette denne som en selvfølge. Midt i livet er Anniken innlagt på en psykiatrisk institusjon på ubestemt tid. Hun er redd, hun sover lite og opplever at livet byr på relasjoner som svikter henne. Schibbye (2009) hevder at psykiske forstyrrelser oppstår når behovene for tilknytning og selvavgrensning ikke blir møtt med anerkjennelse, og for virkelig å forstå Anniken og hennes frustrasjon og sinne må jeg forsøke og ”lytte bak” det hun forteller. Hun har dårlige erfaringer med tidligere relasjoner, likevel tør hun å ta sjansen med meg og åpner opp for hva hun tenker og opplever. Føler hun seg sviktet av meg når jeg ikke oppsøker henne med en gang jeg kommer på jobb, og hvordan kjennes det i så fall å bli sviktet av meg? Ved å forsøke å forstå følelsene hennes og anerkjenne dem vil jeg kanskje klare å synliggjøre for oss begge hvilke sammenhenger vi står overfor. Når kommer sinnet, hva kan sinnet fortelle Anniken og hvordan ønsker hun selv å bli møtt i slike situasjoner? Dette er viktige spørsmål for å kunne forstå Anniken sine reaksjoner.

I den aktuelle situasjonen hvor Anniken blir sint får jeg både kroppslige og emosjonelle reaksjoner. Det er viktig for meg å være godt likt og det er svært ubehagelig å bli skjelt ut av en person du ønsker å hjelpe. Følelsen av skuffelse er stor i etterkant samtidig som jeg blir redd. Sinnet hennes virker ukontrollert og jeg får tanker om hva hun kan finne på å gjøre både mot seg selv og meg. Følelsen av å være overkjørt er sterk, og den reaksjonen som umiddelbart slår inn er behovet for å forsvare meg. På samme tid sitter nok Anniken med mange tunge og vanskelige tanker og følelser i etterkant av hendelsen mellom oss. Å se mitt eget bidrag og hvordan dette bidraget påvirker klienten i vårt møte (Schibbye 2009) blir et viktig moment i min egen selvrefleksjon. Som terapeut må jeg lytte innover i meg

selv og kjenne etter hva klientens følelser gjør med mine egne indre prosesser. Det blir videre viktig å ta tid og sortere følelsene som jeg har etter hendelsen samtidig som jeg gjenvinner grensene mine (Schibbye 2009).

For å bevare en god relasjon tror jeg også det blir viktig å være ærlig og innrømme feil i møte med de klienter vi møter. Samtidig må jeg være sannferdig og ikke si det jeg tror Anniken forventer og ønsker å høre bare for å løse opp i problemet. Om vår relasjon tåler sterke emosjonelle følelser er avhengig av både selvavgrensning og selvrefleksjon fra begge sin side. For min del blir også balansen mellom nærhet og avstand viktig for å bevare mine egne grenser og min integritet.

Hvordan kan jeg prøve å møte Anniken?

Anniken opplever å bli sett

I samarbeidet videre med Anniken blir det viktig for meg å gi henne opplevelsen av å bli sett og møtt av meg. På tross av den kraftige reaksjonen hun nettopp har hatt, har hun ved å dele følelser og drømmer med meg gitt uttrykk for å ha tillit til meg. Denne tilliten må vi forsøke å bygge videre på og jeg må være lydhør i forhold til hvordan hun opplever seg selv og sine problemer (Axelsen 1997). Anniken forteller at hun er skuffet over meg og at hun føler seg sviktet. Disse og andre følelser som preger Anniken må tas på alvor og utfordringen vil videre bli og gå inn på hva som gjør henne mest skuffet, og hvordan det oppleves å føle seg sviktet. Videre må vi sammen finne ut hva vi kan gjøre for at vår relasjon skal bli så nyttig og utviklende som mulig for Anniken. På tross av mine egne kaotiske følelser etter Anniken sin reaksjon, blir det viktig at jeg ikke har noe eget mål i møte med henne. Det avgjørende blir derimot å møte henne, og la meg berøre (Nielsen et al 1993). Utviklingen hos meg selv fra ”subjekt – subjekt” til ”subjekt – objekt” tenkning (Schibbye 2009) har dessverre vært noe jeg har merket hos meg selv i mitt møte med Anniken, og det vil derfor være naturlig å spørre Anniken om hvordan hun opplever å bli møtt av meg. Ved å tørre å være nær og direkte vil vi kunne oppnå en umiddelbarhet, deling og tilstedeværelse som kanskje vil fremme en tilgang på egne følelser hos oss begge (Nielsen et al. 1993).

Selvrefleksjon og selvavgrensning i møte med Anniken

Anniken opplever å ha store utfordringer i sin hverdag, og hennes møte med hjelpere i ulike sammenhenger har ikke bare vært godt. Det er et sterkt ønske fra min side å bryte denne rekken av dårlige erfaringer samtidig som jeg erfarer at det krever mye av meg å håndtere de sterke følelsene jeg nå opplever. Schibbye (2009) hevder at selvrefleksivitet er en forutsetning for medfølelse, innlevelse og empati. På bakgrunn av dette blir på den ene siden en kontinuerlig refleksjon over mine egne tanker og følelser svært viktig i alle mine møter med Anniken. Schibbye (2009) mener at jo nærmere jeg er egne prosesser, desto nærmere er jeg prosesser i den andre. Dette medfører at jeg ved å ta den andres perspektiv kan kjenne hva den andre opplever og hvordan den andre ser på seg selv og på samspillet mellom oss (Schibbye 2009). Når jeg vet dette blir det et mål for meg stadig og jobbe innover i meg selv da dette vil gi nyttig informasjon om Anniken, og om mine egne prosesser. Møtet med Anniken blir derfor samtidig at kontinuerlig møte med meg selv. På den andre siden blir selvavgrensning like viktig i denne sammenhengen. Når jeg har oversikt over de opplevelsene jeg har i eget liv kan jeg avgrense disse fra andres opplevelse (Schibbye 2009), noe som blir viktig for å opprettholde mine egne grenser. Når jeg på forhånd og underveis i den kommende samtalen med Anniken er selvrefleksiv vil jeg forhåpentligvis tørre å være nær og stille åpne refleksive spørsmål. Ved sammen å reflektere over hva som skjedde før og under Anniken sin reaksjon kan vi sammen kanskje finne en vei videre. Dette vil forhåpentligvis hjelpe Anniken fram til sin egen selvrefleksjon og selvavgrensning.

Å anerkjenne Anniken sin opplevelse

Anniken har i samtaler med meg uttrykt en opplevelse av å bli forstått og hjulpet, og stadig oftere har hun spurt mine kollegaer om når jeg kommer på jobb. Dette velger jeg å tolke som en begynnende tilknytning til meg som miljøterapeut. Bowlby (1988) hevder at behovet for andre mennesker og trusselen om separasjon, preger oss hele livet. Schibbye (2009) støtter denne tanken, og mener at mennesker hele livet søker å etablere og opprettholde sterke emosjonelle bånd til andre samtidig som de trenger å skape sin egen avgrensede identitet. Hun hevder videre at en utrygg tilknytning vil føre til en svekket refleksivitet og avgrensning. Dette gir meg tanker rundt min relasjon med Anniken, og jeg ser viktigheten av å møte henne på en måte som bygger opp hennes tillit til meg. En

forutsigbar og god terapeutisk relasjon vil kunne gi en gryende opplevelse av en trygg tilknytning for klienten (Anstorp et al 2006) . Det blir derfor viktig i mitt videre møte med Anniken å gå inn på hvordan hun opplever at hennes tilknytning til meg er, om noe har forringet denne tilliten og hvordan vi eventuelt kan bygge opp et videre tillitsforhold. Axelsen og Hartmann (2008) hevder at episoder med negative erfaringer og følelser kan føre til at tilknytning blir vanskelig hvis ikke opplevelsene bearbeides.

På den ene siden må jeg være oppmerksom på det faktum at jeg ikke skal ha noe eget mål i møte med Anniken. På en annen side må bygging av en tillitsfull og trygg relasjon nødvendigvis medføre noen avklaringer mellom oss. Et fokus på deling, umiddelbarhet og tilstedeværelse trenger, slik jeg ser det, ikke komme på kollisjonskurs med en avklaring av våre roller i møte med hverandre og vår relasjon. Ved å innrømme at jeg selv opplever å komme til kort, mener jeg at jeg med stor sannsynlighet kan oppleve en dypere og mer gjensidig tilknytning. Dette vil jeg ta med meg inn i min videre relasjon med Anniken.

Det er sannsynlig å tro at Anniken kan streve med vanskelige tanker og følelser etter sin følelsesmessige reaksjon, og jeg tenker det blir viktig å anerkjenne Anniken sitt sinne. Ved å formidle forståelse for hennes sårede følelser og videre reaksjoner vil jeg kanskje oppnå en ny tillit fra hennes side. På samme tid blir det nok viktig å ta tak i hva hun selv mener hun kan gjøre for å unngå at hennes frustrasjon og sinne kommer ut på den måten vi begge har vært vitne til. I eksistensiell og fenomenologisk psykologi er begrepene frihet, selvstendighet, ansvar og valg viktige nøkkelford i møte med livets utfordringer. Disse begrepene blir nyttige for meg i mine videre møter med Anniken. På tross av mange tunge prøvelser tidligere i livet har hun fortsatt sin selvstendighet og sin frihet. Hun kan gjøre valg, og må ta ansvar for disse valgene. På den ene siden kan det være utfordrende å snakke om frihet og valg med Anniken når jeg vet alt hun har slitt, og fortsatt sliter med. Samtidig mener jeg det er myndiggjørende, og kan være med på å formidle troen på hennes egen styrke samt et håp om en bedre fremtid.

En reise mot vekst og utvikling

I møte med andre klienter i avdelingen opplever Anniken seg dum og uinteressant. Tanken ut fra eksistensiell fenomenologisk teori er at mennesker av ulike årsaker mister kontakt

med seg selv og sine omgivelser, og blir stoppet opp i sin utvikling. Dette fører til følelsesmessige problemer, og de trenger hjelp til å komme videre i livet. I denne prosessen kan klienten oppleve å bli forknytt, isolert og fremmedgjort, og dette kan igjen virke inn på kommunikasjon og kontakt med andre (Haugsgjerd et al 2002). Jeg tenker i denne sammenhengen at det er ulike tanker og følelser som Anniken kan gripe fatt i og jobbe videre med for bli den hun ønsker å være. Opplevelsen av ikke å mestre det å møte ulike mennesker i hverdagen kan nok være slitsomt og krevende for Anniken. Samtidig så har hun satt ord på en del av det hun sliter med, og vi vet noe om hva som har vært med å forme henne fra barndom og ungdomstiden. Med dette utgangspunktet tenker jeg at hun med god veiledning vil kunne jobbe videre mot en bedre måte å forstå seg selv på. Ved å jobbe mot å få styrket sin selvforståelse og selvrespekt vil Anniken kunne oppnå en økt frihet til å bruke å realisere sine evner, anlegg og interesser. Når vi sammen tar tak i de ulike episodene som oppstår i møte med andre mennesker, og tenker høyt sammen rundt andre måter å forstå og møte situasjoner på kan Anniken ta fatt på sin reise mot vekst og utvikling.

Konklusjon

Bakgrunnen for mitt valg av tema og problemstilling i denne oppgaven var et økt behov for kunnskap om hvordan å håndtere utbrudd av sinne og verbale trusler. Etter flere episoder med utfordrende situasjoner i min jobb som miljøterapeut ble jeg gradvis mer opptatt av hvordan jeg bedre kunne forstå og møte klienter i slike situasjoner. Historien om Anniken og meg, i lys av nyttig teori, har vært en reise som har lært meg mye. Det å stå støtt og trygt midt i en emosjonell pågang er vanskelig, men viktig. Å verdsette det stykke arbeid en faktisk gjør når en bevist velger å stå sammen med klienten midt i de følelsene hun sliter med har blitt en viktig erkjennelse for meg. Mine egne frustrasjoner rundt det jeg opplever som en ”diagnose kultur” har vært utfordrende å balansere i oppgaven. Samtidig har det vært nyttig med en diskusjon rundt dette tema for min egen del for nettopp å se at diagnoser også er verdifulle verktøy. Dette vil jeg ha stor nytte av i mine videre møter med nye klienter i framtiden. Viktigheten av å jobbe videre med dette tema for å kunne forstå og møte sterke følelser med en større forståelse vil slik jeg ser det være avgjørende.

For å forstå klientenes reaksjon og situasjon, må jeg møte henne i øynehøyde, og lytte til hva hun har å fortelle om hvordan verden oppleves for henne. Jeg må aldri la min egen kompetanse være til hinder for at de jeg møter opplever seg hørt og sett. Det er videre viktig å romme klientens følelser, samt å forsøke å forstå ved å la meg berøre.

Anerkjennelse av klientens følelser, i dette tilfellet sinne, er svært viktig i denne sammenhengen. Ved å formidle forståelse, vil jeg kanskje oppnå ny tillit. Samtidig er det viktig å ta tak i hva klienten mener kan gjøres for å unngå at sinne og frustrasjon kommer ut på en måte som oppleves vanskelig for begge parter.

En forutsigbar og god relasjon er nødvendig for å oppleve trygg tilknytning for klienten, og dette må være et mål i vår relasjon. Samtidig er en kontinuerlig selvrefleksjon og selvavgrensning viktig for til en hver tid å vite hva som er mine og klientens opplevelse. Behovet for å bli sett og møtt når klientene oppsøker hjelpeapparatet er noe jeg må ha klart i minnet, og dette medfører at jeg må tørre å være nær og direkte i vårt møte. Frihet, selvstendighet, ansvar og valg er viktige nøkkelord i videre jobbing mot at klienten blir den han/hun ønsker å være, og mitt mål er å være en trygg havn, som anerkjenner klientens opplevelse.

Litteraturreferanser

- Anstorp, Trine, Kirsten Benum og Marianne Jakobsen. 2006. *Dissosiasjon og relasjonstraumer – integrasjon av det splittede jeg*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Axelsen, Eva Dalsgaard. 1997. *Symptomet som ressurs. Psykiske problemer og psykoterapi*. Oslo: Pax forlag.
- Axelsen, Eva Dalsgaard, Ellen Hartmann, Terje Hartmann, Asle Hoffart, Wenche Håland, Bjørn Killingmo, Geir H. Nielsen et al. 2008. *Veier til forandring. Virksomme faktorer i psykoterapi*. Oslo: Cappelen Damm AS.
- Berge, Torkil, Arne Repål. 2010. *Den indre samtalen. Lær deg kognitiv terapi*. (3 utgave) Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Bowlby, John. 1988. *A Secure Base. Clinical Application of Attachment Theory*. London: Routledge.
- Haugsgjerd, Svein, Per Jensen, Bengt Karlsson og Jon A. Løkke. 2002. *Perspektiver på psykisk lidelse – å forstå, beskrive og behandle*. (2 utgave) Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Nielsen, Geir Høstmark, Anna Louise von der Lippe, Odd G. Gullbrandsen, Ellen Hartmann, Terje Hartmann, Peter A. Holter, Wenche Håland, et al. 1993. *Psykoterapi med voksne. Fem perspektiver på teori og praksis*. Oslo: Tano.
- Schibbye, Anne-Lise Løvlie. 2002. *En dialektisk relasjonsforståelse - i psykoterapi med individ, par og familie*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Schibbye, Anne-Lise Løvlie. 2009. *Relasjoner. Et dialektisk perspektiv på eksistensiell og psykodynamisk psykoterapi*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Thornquist, Eline. 2003. *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori for helsefag*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Torsteinsson, Vigdis Wie. 2007. *Den kliniske artikkelen – noe mer enn anekdoter fra terapirommet? Fokus på familien* 2: 88-101.